



2024年11月 給食だより 矢中保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒くなってきたからこそ体を動かし、お腹を空かせてしっかりご飯を食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力を付けましょう。

★11月24日は「和食の日」★

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要になる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



＼和食を日々の食生活に活かすと、丈夫な身体づくりに役立てられます！／

栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

動物性脂肪を少なく

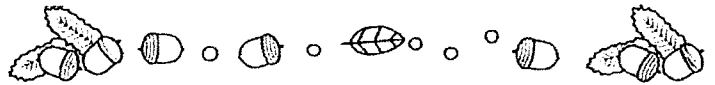
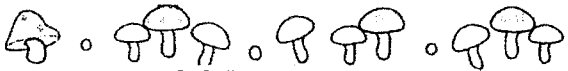
和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。

子どもと食事を通じて

減塩につながる

楽しい時間を共有しましょう◎

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。



お誕生日会メニュー

- 11月1日（金）
- サンドイッチ
- フライドポテト
- ミネストローネ
- オレンジ
- おやつ
- みかんパフェ

旬の食材の紹介。

- 野菜・くだもの
- レンコン、ハクサイ、ブロッコリー、チンゲンサイ、リンゴ、キウイなど
- 魚介
- カワハギ、カマス、イナダ、ハマチなど

